

1ヶ月分の献立予定表です。(都合によりメニュー名、メニュー内容は、変更する場合がありますので、ご了承ください。)

アレルギー表示、栄養価は、1週間分の献立表に掲載いたします。

1週間分の献立表は、前週の初回お届け日に配付しています。

ご利用は、月～金のうち週3食以上でご注文ください。曜日ごとに商品・数量も選べます。

注文した内容は、キャンセル・変更等のお申し出がない限り自動継続となります。

注文内容のキャンセル・変更等は、お届け週の前週水曜日までに

下記の東都生協コールセンターまたは、インターネットでご連絡ください。

コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。

東都生協 コールセンター

フリーコール 0120-1010-68

受付時間
月曜日～金曜日(土日休み)
9時～18時30分

フリーコール圏外からは、042-480-7222(通話料有料)

インターネットでのお申込みは

ホームページ夕食宅配専用ページ

<http://www.tohto-coop.or.jp/service/yushoku/>

東都生協の夕食宅配

検索



国産応援ご膳(おかずのみ)コース 1食あたり 758円(税込み)

	月	火	水	木	金	土	日
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	海老カツ 白菜と豚肉のオイスター炒め 野菜とウィンナーのアヒージョ セロリのおかか和え さつま芋の蜜煮	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 赤魚の和風ゆずおろし 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 具だくさんやきそば	スケソータラの野菜蒸し ラザニア風 ふきと五目しんじょの煮物 さつま芋サラダ 鶏肉のソテー おろしポン酢	牛肉とごぼうのしぐれ煮 オムレツのビスコース アスパラソテー 菜の花の辛子和え チキンクリーム煮	銀鮭の塩焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め かぼちゃの炊き合わせ スパゲティサラダ 鶏の唐揚げ		
3月2回	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
	本格麻婆豆腐 バイクドポテト 野菜の貝柱あん オクラとイカの梅和え キャベツのザーサイ炒め	金目鯛の煮付け 野菜たっぷりスープ餃子 ほうれん草と白滝の煮浸し ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのこの和風醤油炒め セロリのおかか和え えびとほうれん草の煮浸し	海鮮中華旨煮 なすとエリンギの甘辛炒め 大根と厚揚げのそぼろあん きゅうりとセロリのマヨサラダ クリームコロッケ	牛肉と竹の子の玉子炒め 炊き合わせ 小松菜のザーサイ炒め オクラのなめ茸和え 高菜入り饅頭		
3月3回	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
	豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮	アジのごま照り焼き 白菜のスープ煮 玉子しんじょの煮物 菜の花のザーサイ和え 牛肉の甘辛煮	鶏の生姜焼き&香草パン粉焼き キャベツと帆立の中華炒め 大根の野沢菜和え 彩り大豆煮 かに風味シューマイ	金華サバの塩焼き もやしとピーマンのチャンプルー さつま芋と豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの韓国風サラダ 鶏唐の黒酢ソース	春分の日		
3月4回	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
	天ぷら 豚と里芋の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ ナポリタン	豚肉と白菜の味噌鍋風 干草焼きの貝柱風味あん 豆乳がんもの炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 コーンクリームコロッケ	まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース ふるふき大根 アヒージョ ワカメのポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	おろし焼き肉 炊き合わせ 麻婆豆腐 人参とキャベツのサラダ さんまの煮付け	サワラの香味焼き青じそ風味 豆腐と野菜の揚げびたし ごぼうと山菜のきんぴら 白菜と野沢菜のゆず風味和え 鶏肉のトマトソース		
4月1回	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
	牛肉のすき煮風 白身魚フライのタルタル添え 彩り大豆煮 菜の花のごま和え 大学いも	ブリの幽庵焼き 肉じゃが 海老のクリームソースペンネ しらすともやしの辛子和え ウィンナーとアスパラのソテー	黒豚メンチ にんにくと厚揚げの田楽 チンゲン菜の生姜醤油炒め ビスコ仕立てのポテトサラダ 鶏肉のスタミナ炒め	サバ味噌 点心盛り合わせ キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え 鶏肉と小松菜の玉子炒め	デミチーズハンバーグ イカと豚肉の中華炒め がんもの含め煮 キャベツの梅風味サラダ 具だくさん昆布煮		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分までにご連絡ください。

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり581円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	鶏肉のカレーマヨ揚げ ベーコンと野菜の洋風煮 れんこんの黒こしょう炒め さつま芋のレーズン煮 青菜の辛子和え	さわらの菜種焼き 豚肉と野菜のさっぱり蒸し ミニグラタン 人参ときのこのサラダ ピーマンのおかか和え	三元豚と厚揚げの味噌炒め ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 大根のさっと煮 竹輪の磯辺揚げ 白花豆	白身魚の香味ソース 若竹煮 えびかつ チャプチェ キャベツの浅漬	牛肉の焼き肉炒め 大根のそぼろあん 白菜とかにかまの和え物 青菜のさっと煮 ポテトのバター醤油		
3月2回	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
	赤魚（メヌケ）の煮付け とりひき肉のみそにらたま ほうれん草のごま和え つきこんと山菜のピリ辛炒め 大学かぼちゃ	彩り豚しゃぶ 五目しんじょ煮 キャロットサラダ 菜の花の煮浸し オクラのおかか和え	タンドリーフィッシュ&チキンソテー がんもの煮物 ブロッコリーとイカの柚子こしょう炒め ふきとベーコンのソテー キャロットサラダ	鶏と豆腐の揚げ出しガリパタ仕立て じゃが芋のそぼろあん 大根サラダ 小松菜のお浸し 佃煮	秋刀魚の蒲焼き 中華旨煮 がんもとさつま芋の煮物 大根の辛味和え 白菜のピーナッツ和え		
3月3回	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
	ハンバーグ 干草焼きのかに風味あんかけ 五目しんじょと里芋の炊き合わせ もやしとぜんまいの炒め物 オクラのなめ苺和え	アジの香草焼き 肉団子のトマト煮 かぼちゃ煮 ゆずこしょうマヨサラダ 黒豆	鶏の竜田揚げわさび風味の野菜あんかけ 焼きビーフン キャベツとウィンナーのコンソメ風味 カレーボールと大根の煮物 あっさりセロリ	ホッケの照り焼き 南瓜と鶏のオイスター炒め カレーコロッケ ほうれん草の柚子ひたし 焼売	春分の日		
3月4回	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
	ポークジンジャー かぼちゃのクリーム煮 たけのこと菜の花の炊き合わせ もやしと油揚げの煮びたし セロリの塩昆布サラダ	メバルの西京焼き 豚肉のキムチ炒め なすのトマト煮 アスパラとベーコンのソテー 人参とコーンのサウザンサラダ	牛肉のしぐれ煮 ポトフ れんこん金平 キャベツとベーコンのソテー じゃこわかめ	助惣鱈のレモンペッパー焼き&オムレツ クリームベンネ もやしと小松菜の炒め物 揚げ出し豆腐 紫キャベツのマリネ	鶏肉のトマトソース じゃが芋としめじのカレーバター炒め かにクリームコロッケ 玉子と木耳の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え		
4月1回	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
	サバのカレー揚げ 角揚げ煮 春菊の白和え 厚焼玉子 わさび漬	牛肉とニラのみそ炒め 五目中着と野菜の煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 ふきとひき肉のとろみ煮 佃煮	焼き鮭の香味ソース 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのごま和え ミートボール こんにゃくの甘辛煮	ポークソテーオニオンソース 玉子としめじのマヨ風味炒め 白菜のおかか和え 小さなロールキャベツ 欧風マッシュポテト	マグロ竜田の甘酢あんかけ 肉じゃが コールスローサラダ ピーマンのじゃこ炒め えび風味シューマイ		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分までにご連絡ください。

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり581円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	サワラのカレー揚げ 白菜と干しえびの煮浸し 厚焼玉子 五目豆 青菜のピーナッツ和え 白飯	豚ロース肉のすき煮 かにこうやの炊き合わせ 水餃子 きゅうりとセロリの浅漬け ワカメのさっと煮 彩り蒸し寿司	メバルの粕漬け焼き ひじきの健康煮 野菜コロッケ キャベツと人参の赤じそ和え コーンバター醤油 白飯	とり天青紫蘇風味 干草玉子焼き甘酢あん 里芋とナスの田楽 ひじきサラダ オクラの浅漬け 白飯	豆腐ハンバーグきのこおろし 炊き合わせ ベーコンとキャベツのガーリックソテー 白菜の梅サラダ 人参のごま味噌炒め 白飯		
3月2回	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
	サイコロステーキのトマトソースかけ 花天とかぼちゃの煮物 イカと白菜の塩だれ炒め 玉ねぎとかにかマの和風ゆず風味サラダ セロリのピクルス カレーピラフ	アジの味噌焼き 豚肉とチンゲン菜のザーサイ炒め 炊き合わせ オクラとキャベツのおかか和え コーンサラダ 白飯	豚カツの玉子あん ごぼうと山菜のきんぴら ほうれん草の辛子和え 大豆としらすのピリ辛煮 わかめのお浸し 白飯	白身魚の和風野菜おろし チリピーズ 白菜ときゅうりの浅漬け さつま芋のレーズン煮 ほうれん草のピーナッツ和え 白飯	鶏のガリパタ風味焼き ビーフン炒め 南瓜しんじょうと大根の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯		
3月3回	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
	カレイと野菜の黒酢ソース キャベツと挽肉の中華炒め もやしの野沢菜和え かぼちゃの黒ごまあん 人参サラダ 白飯	豚しゃぶの青じそソース アスパラのペペロン炒め 豆腐のフライ ミックス豆の粒マスタードサラダ ほうれん草のにんにくソテー あさりごはん	白身魚のレモンバターソース 梅しそチキンカツ 鶏ひじき煮 大根とワカメのねぎごま和え オクラの和え物 白飯	鶏肉の治部煮風 かにあんかけ餃子 春雨の中華炒め ポテトサラダ こんにゃくと油揚げのピリ辛炒め 白飯	春分の日		
3月4回	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
	トラウトサーモンの塩焼き 具だくさんひじき煮 大根の肉味噌だれ 菜の花のごま和え さつま芋サラダ たけのこごはん	トマトクリームソースのチキンソテー 白菜とぜんまいの玉子炒め 大根と人参の浅漬け カニ風味焼売 オクラのおかか和え 白飯	赤魚の煮付け がんもとさつま芋の煮物 鶏とれんこんの柚子こしょう炒め キャベツとパプリカのサラダ じゃこわかめ 五目おこわ	豚肉と野菜の甘辛炒め 厚焼玉子 じゃが芋のピリ辛あん ほうれん草のなめ苺和え 大根の浅漬け柚子風味 白飯	ホッケの照り焼き 温野菜サラダ 白菜とさつま揚げの和風炒め きゅうりと大根の梅和え ほうれん草のお浸し 白飯		
4月1回	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
	チーズハンバーグブラウンソース アスパラとツナのソテー キャベツとみかんの白ドレサラダ スクランブルエッグ 人参とコーンのサウザンサラダ ピラフ	白身魚のゆずこしょう風味 えびかつ 白菜と竹輪の炒め物 きゅうりとセロリのおかかマヨ チンゲン菜のにんにくソテー 白飯	豚肉と野菜のオイスター炒め 菜種炒め 若竹煮 ささげと切干大根の金ごま和え セロリのピクルス 白飯	サバのタンドリー焼き 蒸し野菜のバターソース ほうれん草とベーコンのソテー 大根と蒸し鶏のナムル 佃煮 紫キャベツのマリネ 白飯	鶏のきじ焼き 青菜の煮浸し もやしの梅ドレ和え 欧風マッシュポテト 紫キャベツのマリネ 白飯		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分までにご連絡ください。